～旬の野菜レシピ～

## ★大根と人参の炒めなます★

**材料4人分**　　1人あたりエネルギー48kcal　塩分 0.5g

- 大根･･･200g(中間部 4cm 位)
- 人参･･･40g(1/3 本位)
- 白すりごま･･･大さじ1 (5g)
- サラダ油･････小さじ2 (8g)
- ★穀物酢･･･大さじ1.5
- ★砂糖･････大さじ1 (9g)
- ★醤油･････小さじ1 (6g)
- ★塩･･･････小さじ1/6(1g)

**★作り方★**

① 大根・人参は皮をむき長さ 4cm 程度の細切りにする。
※薄い輪切り（人参は薄い斜め切り）にしてから千切りにすると、しんなりとした仕上がりになります。

② ★の調味料４点を混ぜ合わせておく。

③ 温めたフライパンに油を広げ、①を中火で５～６分炒める。

④ 全体がしんなりと透き通ってきたら、火を弱めてから②とすりごまを加え、水分が無くなるまで炒めて器に盛る。
※お子さんの噛む力に合わせて、野菜を軽く茹でてから炒めたり、調味後に 1.5cm 程度の長さになるよう刻んであげると食べやすくなります。

## ★雪菜のなめたけ和え★

**材料4人分**　　1人あたりエネルギー34kcal　塩分 0.4g

- 雪菜･･･200g(1 袋程度)
- 絹ごし豆腐･･･150g
- なめたけ･･･大さじ2 (36g)

**★作り方★**

① 絹ごし豆腐は重ねたキッチンペーパー等に置きラップをかけて冷蔵庫で２～３時間水切りしておく。
※このレシピでは約 130g になるまで水切りしています。ざっくりとカットしてから置くと少し早めに水切りできます。

② 鍋に湯を沸かし、雪菜を柔らかく茹でる。(5 分程度)
水にとり、粗熱がとれたら水気を絞り、1.5cm 程度の長さに切る。葉の部分は粗みじんくらいに切る。

③ ②をキッチンペーパー等に乗せ水気を切っておく。
※雪菜と豆腐の両方をしっかり水切りすることで、仕上がりが水っぽくならずに翌日まで保管できます。

④ ①をボウルに入れゴムベラや使い捨て手袋等で滑らかに潰し、なめ茸と③を加えて和える。

**≪ワンポイント≫**1～2 歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があります。また、強い酸味や苦味は苦手です。
①野菜が噛み切りにくい→柔らかく茹で、繊維を断ち切る方向でカットする。
②酢のツンとする酸味を加熱（炒めること）により和らぐ。

バックナンバーは町のホームページ参照！